

Veel gestelde vragen over het voorkomen van tekenbeten

Dit jaar is het de elfde Week van de teek. Deze vervelende beestjes gaan niet weg. Voor iedereen die in het groen werkt en zich afvraagt: 'Doe ik het wel goed?' staan in dit artikel veel gestelde vragen aan Mirjam de Groot, preventiemedewerker bij Stigas en sectorspecialist Bos en Natuur.

Welke ziektes kan ik ervan krijgen?

Op de eerste plaats de ziekte van Lyme. Een op de vijf teken is besmet met een Borrelia-bacterie die deze ziekte kan veroorzaken. Als de ziekte van Lyme niet op tijd wordt behandeld, kan deze leiden tot huidaandoeningen, ernstige gewrichts- en zenuwklachten en soms ook hartritmestoornissen. Na een bezoek aan de Sallandse of Utrechtse Heuvelrug zijn sinds het voorjaar van 2016 vijf mensen ziek geworden door een beet van een teek die het tick-borne encephalitis-virus (TBE V) bij zich droeg. Van dit virus kun je een mild griepje krijgen, maar in zeldzame gevallen ook een hersenvliesontsteking. Dit virus kwam tot voor kort alleen voor in Midden- en Oost-Europa en in Zuid-Scandinavië.

Ik werk veel buiten. Moet ik me laten vaccineren tegen het TBE-virus?

GGD'en bieden een vaccin tegen het TBE-virus vooral aan mensen die op vakantie gaan naar Midden- en Oost-Europa en Scandinavië. Het staat iedereen vrij om hier gebruik van te maken. Vaccinatie kan het overwegen waard zijn als je intensief en langdurig buiten werkt op de Sallandse of Utrechtse Heuvelrug. Je bedrijfsarts, huisarts en de afdeling reizigersvaccinatie van de GGD kunnen je meer informatie geven. Een volledige serie vaccinaties bestaat uit drie doses. Tussen de eerste en de tweede dosis moet minimaal een maand zitten, tussen de tweede en derde minimaal vijf maanden. Na een volledige serie of na revaccinatie wordt uitgegaan van drie jaar bescherming.

Hoe herken ik een teek?

Een teek is erg klein, slechts 1 tot 3 millimeter. Ze zijn dus makkelijk over het hoofd te zien. Als je door een teek bent gebeten, lijkt het of er een zwart puntje op je huid zit. Door het opzuigen van je bloed zwelt de teek na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje dat zo groot is als een erwten.

Wat kan ik doen om een tekenbeet te voorkomen?

Het is een totaalpakket aan maatregelen. Zorg vooral dat je goed voorbereid bent. Ga daarom jaarlijks naar de voorlichting of toolboxmeeting op je bedrijf over het herkennen van teken, het voorkomen van tekenbeten en het herkennen van symptomen die doen denken aan de ziekte van Lyme. Draag gesloten, huidbedekkende of geïmpregneerde kleding en wees extra voorzichtig als je in lage stuiken en grassen werkt. Let ook op bij het werken met levende en dode dieren, want daar zitten ook teken op. Zit je tijdens de lunchpauze of werk regelmatig op de grond? Controleer daarna altijd even op teken. Werk je in een tekenrijk gebied? Controleer dan ook tijdens het werk regelmatig op teken en de dag erna nogmaals extra je werkkleding. Dagelijks en regelmatig controleren is gewoon heel erg belangrijk.

Wat als ik toch gebeten ben?

Als je een teek ziet, verwijder deze dan onmiddellijk. Noteer de datum en de plek waar je bent gebeten in je agenda. Maak eventueel een foto van de beetplek. Ontdek je een teek pas na 24 uur, neem dan contact op met de huisarts. Krijg je klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme, neem dan ook contact op met de huisarts. Denk bij klachten aan een verkleuring van de huid op de plek van de tekenbeet, die langzaam groter wordt. Deze kan tot drie maanden na een tekenbeet verschijnen. Ook kan er in de eerste weken na een tekenbeet koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn optreden. Soms krijg je gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten.

Hoe wordt de ziekte van Lyme behandeld?

Het vroege stadium en de latere stadia zijn te behandelen met antibiotica. In een later stadium kan er al schade zijn door de ontsteking. Neem daarom bij klachten die doen denken aan Lyme altijd contact op met de huisarts.

Hoe zorg ik dat mijn medewerkers en collega's zich meer bewust worden van de risico's en daarnaar handelen?

Bedenk hoe je als bedrijf tekenbeten bij je medewerkers gaat voorkomen. Maak duidelijke afspraken over voorlichting, het dagelijks inschatten van de risico's, welke kleding het beste gedragen kan worden en het eventuele gebruik van een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat. Stimuleer het controleren op teken na het werk. En zorg dat er in gebieden met een groot risico op teken tekenwerende kleding beschikbaar is conform de NEN 8333. Maak afspraken om in deze gebieden ook tijdens pauzes te controleren. Laat als ondersteuning filmpjes over teken en de ziekte van Lyme zien. Bijvoorbeeld de filmpje 'Feit of fabel' van het Nederlands Lymeziekte-expertisecentrum. En kijk voor de tekenverwachting eens op de Tekenradar.nl. Deze site geeft voor elk deel van Nederland aan hoe actief de teken zijn.

Kan ik me ook laten inenten tegen de ziekte van Lyme?

Nee, er is momenteel geen vaccin beschikbaar tegen de ziekte van Lyme.

Voorlichtingsmateriaal

- www.vbne.nl: Informatie over de verschillen tussen besmetting met het TBE-virus en de ziekte van Lyme. Kijk bij het thema Lyme & dierziekten. Via info@vbne.nl kun je ook een sticker over systematisch controleren bestellen. Plak deze bijvoorbeeld op een spiegel. Zo word je regelmatig gewezen op het feit hoe belangrijk het is tijdig en regelmatig te controleren op teken.
- www.rivm.nl Het RIVM heeft veel voorlichtingsmateriaal over tekenbeten en Lyme. Onder andere een app, een informatiefilm, folders en posters voor verschillende doelgroepen. Hang een poster op in de kantine, het bezoekerscentrum of het toilet.
- www.weekvandeteek.nl: informatie over systematische tekencontrole.
- www.expertisecentrumlyme.nl: filmpjes 'Feit of fabel'

In de week van de teek zijn weer verschillende bijeenkomsten gepland. Verslagen daarvan komen op de sites www.nen.nl en www.vbne.nl te staan.

